

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН УЧНІВ
СЕРЕДНЬОГО ВІКУ**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти бакалавр

Виконав: студент 4 курсу 14-411
групи
Спеціальності: 014 Середня освіта
(Фізична культура)
Чумак В.

Керівник: канд. пед. наук,
доцент Глухов І.Г.

Рецензент канд. біол. наук,
доцент Голяка С.К.

Херсон, 2020

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1.АНАЛІЗ ОЗДОРОВЧОГО ВПЛИВУ ПЛАВАННЯ НА ОРГАНІЗМ ДИТИНИ.....	6
1.1.Оздоровче значення плавання.....	6
1.2.Методичні особливості оздоровчого плавання у роботі з дітьми які мають вади здоров'я.....	8
РОЗДІЛ 2. Засоби та методи фізичної підготовки у плаванні	14
2.1.Структура та особливості побудови тренувального заняття.....	14
2.2.Характеристика основних засобів та методів занять плаванням....	16
2.3. Методичні особливості занять плаванням з дітьми підліткового віку.....	19
РОЗДІЛ 3. Характеристика методик дослідження фізичного стану підлітків.....	21
3.1. Методики визначення фізичного розвитку підлітків	21
3.2. Оцінка стану соматичного здоров'я дітей та підлітків, які займаються плаванням.....	22
ВИСНОВКИ.....	33
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	35

ВСТУП

Сьогодні гостро стоїть питання про здоров'я суспільства. Рівень життя, стан екології, вроджені захворювання впливають на здоров'я підростаючо гопоколння. На сьогодні в суспільстві працює широка пропаганда здорового способу життя та заняття спортом. Для здорового розвитку дітей та корекції існуючих захворювань особливе місце, як вид спорту, посідає плавання, адже практично немає жодних фізичних протипоказань та вікових обмежень. Дослідження позитивного впливу плавання на фізіологічні та антропоморфні показники дитини зумовлює

Плавання займає особливе місце в системі державного фізичного виховання, передусім через його оздоровчий вплив. Плавання виховує здорову осанку, під час регулярних занять плаванням формуються та розвиваються майже всі групи м'язів, збільшується життєва ємність легень, відбувається кисневе насичення крові. Позитивний емоційний фон під час занять плаванням добре впливає на стан центральної нервової системи. Заняття плаванням здійснюють виховний вплив на спортсменів, розвивають якості спортивного інтересу, цілеспрямованості, сміливості, боротьбі, дисциплінованості. Таким чином оздоровчий та виховний вплив плавання дозволяють сформувати здорову, впевнену у собі особистість.

Розвиток плавання та спортивні досягнення спортсменів зумовлені роботою системи підготовки кваліфікованих спеціалістів з плавання. Наразі в Україні професійних спортсменів готують на базах спортивних шкіл, коледжів та вищих навчальних закладах з фізичного виховання. Роботу з розвитку плавання у нашій державі очолюють державні та громадські організації: Державний комітет у справах молоді та Федерація плавання України.

Навчання плавання у будь-якій віковій групі слід починати із найпростіших технік: кроль на спині та кроль на грудях.

Мета дослідження – проаналізувати оздоровчі властивості занять плаванням, та позитивні зміни в організмі дітей молодшого, середнього та старшого шкільного віку внаслідок регулярних занять плаванням.

Досягнення поставленої мети вимагає виконати **завдання дослідження:**

1. Дослідити вплив плавання на дихальну, серцево-судинну, кістково-м'язову, нервову системи організму людини.
2. Проаналізувати оздоровчі властивості плавання на прикладі роботи з дітьми у яких є вади здоров'я.
3. Дослідити структуру, засоби та методи тренувального заняття.
4. Визначити методичні особливості у роботі з підлітками.
4. Зробити ґрунтовний аналіз впливу плавання на фізіологічні та антропоморфні показники дітей молодшого, середнього та старшого шкільного віку.

Об'єкт дослідження: вплив занять плаванням на організм дитини.

Предмет дослідження: зміни антропоморфних та фізіологічних показників в організмі дітей різного віку, внаслідок регулярних занять плаванням.

Основні методи дослідження: теоретичний аналіз (вивчення основних теоретичних понять); теоретичний синтез, системний аналіз (добір фактичного матеріалу та його групування); описовий метод.

Практична цінність одержаних результатів. Матеріали дослідження можуть бути використані на практичних заняттях та спецсеминарах з курсів фізичного виховання та спорту, при підготовці до написання рефератів на уроках фізичної культури у загальноосвітніх закладах.

Структура роботи: вступ, два розділи, висновки та список використаних джерел, що складається із 34 позицій.

РОЗДІЛ 1

АНАЛІЗ ОЗДОРОВЧОГО ВПЛИВУ ПЛАВАННЯ НА ОРГАНІЗМ ДИТИНИ

1.1. Загальні положення оздоровчого значення плавання.

Позитивний вплив плавання на організм людини давно відомий людству, в Давній Греції про неосвідчену людину говорили “Він не вміє ні читати, ні плавати”. Сьогодні питання здоров'я нації стоїть досить гостро, тому приділяється велика увага популяризації здорового способу життя. Плавання, серед широкого різновиду видів спорту, поєднує в собі гармонійний розвиток всіх органів та м'язів організму людини.

Плавання здійснює особливий вплив на організм людини, знаходячись у воді, людина перебуває у стані, близькому до невагомості. Перебуваючи у горизонтальному положенні спортсмен мусить здійснювати специфічні рухи, не притаманні жодному виду спорту. Температура води в басейні нижча від температури тіла людини, що змушує організм виділяти на 50%-80% більше тепла ніж на повітрі, що сприяє загартуванню. Таким чином збільшується опір організму людини до температурних коливань, зменшується чутливість до холоду та застудних захворювань. Плавання гармонійно розвиває всі групи м'язів, усуває захворювання опорно-рухового апарату людини, проблеми постави та плоскостопість.

Плавання сприяє збільшенню тонусу дихальних м'язів, та збільшує кисневий об'єм легенів, збільшується кількість та еластичність альвеол. Серед плавців зареєстрований рекорд споживання кисню 5 літрів за хвилину, внаслідок регулярних занять плаванням. За один вдих і видих плавець здійснює один цикл рухів, таким чином зростає фізична активність та потреба в кисні.

“Психологами встановлено, що заняття плаванням розвивають такі риси особистості, як цілеспрямованість, наполегливість, самостійність, рішучість, сміливість, дисциплінованість, уміння співпрацювати в колективі. Саме тому плавання сприятливо впливає не тільки на фізичний розвиток, а й на формування особистості”[13]. Найбільше позитивний вплив плавання здійснює на організм дитини. регулярні заняття плаванням формують правильну поставу, попереджають збудливість та нервовість, розвивають силу, витривалість, координацію рухів, швидкість. Діти, які регулярно займаються плаванням, суттєво відрізняються від своїх однолітків зростом, гнучкістю, фізичною активністю, більш витривалі та менше хворіють.

Плавання позитивно впливає на серцево-судинну систему. у людей, що систематично займаються плаванням, прослідковується фізіологічне уповільнення пульсу до 60 і менше ударів на хвилину, при цьому об'ємний удар серця збільшується. Горизонтальне положення тіла, циклічні рухи, дихання, сприяє насиченню крові киснем та притоку насиченої крові до серця, полегшуючи його роботу. Підвищують еластичність судин та збільшується ударний об'єм серця. Таким чином регулярні заняття плаванням позитивно впливають на роботу серцево-судинної системи людей будь-якого віку.

Під час занять плаванням працює та розвивається кістково-м'язова система організму людини. Рівномірною роботою усіх груп м'язів та поступове навантаження сприяє формуванню гармонійної спортивно фігури та постави. Під час плавання здійснюється плавне навантаження та розслаблення м'язів, що розвиває силу та працездатність. вода чинить набагато більший опір, ніж повітря, тож щоб здійснювати рухи, плавцям доводиться докладати більших зусиль, в результаті чого формуються еластичні, сильні м'язи, а завдяки рівномірній підтримці водою не виникає навантаження на жодну групу

м'язів. Показники руху суглобів у плавців значно вищі, ніж показники спортсменів інших видів спорту, плавання впливає на розвиток еластичності суглобів стегон, шиї, плеча.

Заняття плаванням здійснюють позитивний вплив на центральну нервову систему, допомагають подолати водобоязнь. Приємні асоціації пов'язані зі станом тіла у воді, позитивно впливають на психіку людини та формують позитивний емоційний стан. Плавання тонізує нервову систему, покращує постачання кисню у мозок.

Плавання загартовує організм, зменшує чутливість до температурних коливань. Таким чином зміцнюється імунна система, люди, які регулярно займаються плаванням менше хворіють на гострі респіраторні вірусні інфекції.

Отже, оздоровчий вплив плавання на організм людини здійснюється завдяки загартовуванню, що сприяє зменшенню кількості респіраторних захворювань. Плавання позитивно впливає на підтримку серцево-судинної системи. Через рівномірне навантаження на всі групи м'язів під час занять плаванням формується здорова кістково-м'язова система, плавання попереджає виникнення викривлень хребта, плоскостопості, допомагає в лікуванні захворювань опорно-рухового апарату. Позитивні емоції під час плавання та кисневе насичення організму добре впливають на функціонування центральної нервової системи, допомагають лікувати нервові розлади. Заняття плаванням показані людям різного віку.

1.2. Методичні особливості оздоровчого плавання у роботі з дітьми які мають вади здоров'я.

Плавання виховує дисциплінованість, рішучість, сміливість, наполегливість у досягненні цілей. Тому виховний та оздоровчо-корекційний вплив сприяють покращенню медичних показників у

хворих, які регулярно займаються плаванням. Розглянемо детальніше дослідження корекційного впливу плавання у роботі з дітьми з вадами зору, дихання.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я близько 2,5 мільйонів українців – інваліди. На думку Є.С.Аветистова здійснювати корекційний вплив на дітей з вадами розвитку потрібно починати у молодшому шкільному віці, щоб зменшити наслідки патологічних змін в організмі дитини. У молодшому шкільному віці починають розвиватись швидкість, спритність, сила, формуються психічні функції та особливості.

Спираючись на дослідження Є.С.Аветистова можемо стверджувати, що діти з вадами зору у моторному та фізичному розвитку значно відстають від своєї здорових однолітків. Тому важливою є рання корекція вад зору.

Дослідження Э.С. Аветисова, Е.И.Ливадо та Ю.И.Курпан (1983) стверджують, що застосування циклічних вправ під час занять плаванням з помірним навантаженням сприятливо впливає на корекцію зору.

При заняттях плаванням з особами у яких є вади зору виникають труднощі відсутності зорового наслідування, боязні нового середовища, особливості з орієнтуванням у водному середовищі, боязнь зіткнення, незвичайне положення тіла, звикання до температурного режиму.

Л.В.Шапкова рекомендує декілька послідовних етапів для ефективної реабілітації [43]:

- ознайомлення з водним середовищем та оздоровчими вправами плавання.
- вивчення технік плавання “Кріль на грудях” та “Кріль на спині”
- Вдосконалення вивчених технік плавання.

Л.Шапкова та А.Гета рекомендують починати заняття плаванням з технік “Кроль на грудях” і “Кроль на спині”, Д.Силантьєв, Н. Байкіна рекомендують починати вивчення плавання із техніки “Кроль на спині”. Розглянемо детальніше ці техніки.

“Кроль на грудях” – техніка плавання, за умовами якої плавець здійснює широкі переменні рухи руками уздовж тіла, чергуючи праву та ліву руки, та одночасно виконує удари ногами у вертикальній площині за принципом роботи ножиць. Голова плавця знаходиться у воді, періодично плавець під час гребка здійснює поворот голови у бік, щоб зробити вдих. Цикл рухів складається з чергувань правої та лівої руки, змінних рухів ніг, вдиха та видиха.

“Кроль на спині” - техніка плавання, яка характеризується змінними рухами рук та ніг у певній послідовності з довільним диханням, займаючи положення ковзання на спині. За швидкістю ця техніка плавання займає третє місце після технік “Кроль на грудях” та “Батерфляй”.

Л.В.Шапкова рекомендує починати навчання плавання з вивчення глибини басейну у різних місцях, орієнтування у водному просторі, ознайомлення зі входом і виходом із басейну.

Перед початком занять у басейні слід ознайомити дітей із термінологією та акустичними звуками, які будуть супроводжувати заняття. Наприклад короткий свист - початок вправи, довгий - закінчення. Діти повинні привчитися сумлінно виконувати вказівки тренера, та навчатись плаванню у суворій дисципліні.

Дослідники Б.І. Холодков (1970), В.Ф. Афанасьєв (1971), Л.П. Макаренко (1976), Д.О. Силантьєв, Н.Г. Байкіна (2001) та інші визначають важливість спочатку вивчати імітації технік плавальних вправ на суші, з послідовним перенесенням вивчених вмінь у водне середовище. Таким чином діти з вадами зору почуватимуться впевненіше, що сприятиме кращому засвоєнню технік плавання.

“Для просторового орієнтування у водному середовищі треба застосовувати ігри на проходження дистанції, спочатку з партнером, а потім самостійно. Чудовим засобом, який сприяє розвитку координації рухів, вестибулярної стійкості, орієнтування у просторі, спритності, на початку навчання є плавання з різними обертаннями та змінами напрямків” [44].

Закріплення тих чи інших навичок плавання у дітей з вадами зору відбувається повільніше, тому кожен наступну вправу треба вивчати після засвоєння попередньої, а також не забувати про вправи на розслаблення (“медуза”), а також вправи на зняття зорової напруги (швидке моргання очима, “зірочка”).

Як показує комплексне дослідження науково-методичних матеріалів плавання показане усім дітям з вадами зору, але при деяких захворюваннях (глаукома, пухлина мозку та ока, післяопераційний період) слід утримуватися від таких вправ, як стрибки у воду з трампліна, тумбочки, вишки.

Завдяки заняттям плавання при нагляді тренера-реабілітолога, діти з вадами зору мають можливість вивчати нове незвичне середовище, та безпечно розвивати фізичні здібності, тренувати швидкість, силу, спритність, попередити ряд захворювань опорно-рухового апарату з урахуванням медичних показників.

Грунтовне вивчення занять плаванням з дітьми які мають вади розвитку дихальної системи у 1974 році здійснив В.А.Сергєєв у праці “Лікувальне плавання при хронічних неспецифічних захворюваннях легень у дітей”. Внаслідок вчення В.А.Сергєєва дітям з вадами дихання показані зняття лікувальним плаванням зі сприятливими змінами фізичних показників у дітей з порушенням функцій дихання, які сприятимуть усуненню виявлених вад. Порушення функцій дихання супроводжують гострі хронічні захворювання дихальної системи і проявляються дихальною недостатністю, яка проявляється

порушенням процесів насичення крові киснем та видаленню вуглекислого газу з неї. Недостатність зовнішнього дихання виникає в результаті порушення легеневої вентиляції, порушення дифузії газів, невідповідності між вентиляцією та кровообігом в окремих зонах легень. Заняття плаванням сприяють зміцненню тонусу та підвищенню сили дихальних м'язів, добре впливають на кровообіг та посилюють вентиляцію легень, насичення крові киснем. При заняттях плаванням дихання збігається з рухами кінцівок. Один цикл рухів має виконуватися за один вдих та видих. Велика енергозатратність під час плавання сприяє більшій потребі у кисні. Саме тому плавець намагається використовувати кожен вдих з максимальною повнотою. Тиск води на грудну клітину сприяє повному видиху, та одночасно розвиває м'язи, які розширюють грудну клітину. Це призводить до збільшення життєвої ємності легень та підвищенню функціональних можливостей дихальної системи.

У дослідження встановлено що в дітей 12-13 років, які регулярно займаються плаванням життєва ємність легень за півроку виростає на 350-400 кубічних сантиметрів, у той час, як у дітей, які плаванням не займаються, на 100-120 кубічних сантиметрів. Систематичні заняття плаванням позитивно впливають на систему дихання, помітно зміцнюють та покращують її діяльність в цілому, та зокрема на дихальний апарат дітей з його вадами. Пов'язано це з тим, що плавець перебуває у незвичайних умовах, та створює дихальну діяльність долаючи опір води, який набагато перевищує опір кисню. Це сприяє розвитку дихальних м'язів, збільшує життєву ємність легень покращує дихальний ритм.

Ми проаналізували дослідження лікувального впливу плавання на здоров'я дітей, які мають вади зору та дихальної системи. Можемо зробити висновки, що регулярні заняття плаванням допомагають подолати наслідки недостатнього фізичного розвитку, попередити

виникнення ряду захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи. Деякі хвороби дихальної системи можна вилікувати за допомогою систематичних тренувань, а дітям з вадами зору полегшити орієнтування у просторі та забезпечити повноцінний фізичний розвиток [38].

РОЗДІЛ 2. Засоби та методи фізичної підготовки у плаванні

2.1. Структура та особливості побудови тренувального заняття

Основна форма роботи під час занять плаванням – тренувальне заняття, яке складається з трьох основних частин: підготовча частина, основна частина, заключна частина. Кожна з яких виконує необхідні функції у системній підготовці спортсмена.

Підготовча частина виконує функцію підготовки спортсмена до занять в основній частині, правильна підготовка – основа успішного тренування. Підготовча частина буває : спеціальна, загальна, комбінована. У підготовчій частині виконуються загальні вправи для розминки спортсмена та підготовки організму до навантаження. Під час основної частини вивчаються техніки плавання, в заключній частині заняття виконуються вправи на відновлення.

Під час основної частини спортсмени вивчають та закріплюють техніки плавання, засвоюють новий теоретичний матеріал. Під час основної частини здійснюється виховний вплив на дітей, розвиваються якості цілеспрямованості, наполегливості, сміливості, рішучості тощо.

В заключній частині тренувального заняття знижуються навантаження, відновлюються усі системи організму після роботи в основній частині.

Фізичні вправи розподіляються в залежності від навантажень, фізичного розвитку дітей, віку, статі та основних завдань тренування. Виховання та розвиток фізичних якостей відбуваються у такій послідовності: заняття у підготовчій частині розпочинаються з найпростіших навантажень для великих м'язів, потім навантаження поступово переходить на окремі м'язи рук, ніг, тулуба, шиї. Після закінчення підготовчої частини йдуть вправи для розвитку сили, швидкості, витривалості. Під час тренування розвитку сили треба

виконувати вправи на розтягування. Треба чергувати інтенсивні вправи з вправами на розслаблення, дозувати великі навантаження на вправи активного відпочинку. Підвищувати навантаження можна поступово збільшуючи обсяг та інтенсивність вправ, збільшувати обтяження, змінювати положення тіла, продовжувати тривалість та навантаженість рухових дій. Навантаження основної частини залежить від кількості вправ та повторювань, відпочинку, інтервалами між вправою та перервою, характеру відпочинку (пасивний чи активний), темпу та інтенсивності виконання вправ.

Під час збільшення навантаження для дітей-плавців знижується інтервал між вправою та перервою, а характер вправ стає інтенсивніший. Слід враховувати вплив різних вправ на організм дитини під час відбору методів та засобів навчання.

Зміни дозування навантаження можуть призводити до збільшення рівня тренуваності, підтримки набутих якостей, або взагалі слугувати активним відпочинком. Поступове збільшення навантаження позитивним чином впливає на рівень тренуваності спортсменів, покращує рухову активність, розвиває м'язову систему, впливає на координацію рухів та фізичний стан дитини в цілому. Різде збільшення навантажень у підлітковому віці може нанести шкоди організму дитини. Тож слід уважно розподіляти, дозувати та збільшувати навантаження.

Під час тренувань з плавання використовують форми фронтального тренування, за умовами якого усі спортсмени виконують вправи одночасно. Форма групового тренування передбачає розділення учнів у групи, за рівнем фізичної підготовки та за віком. Робота в парах дозволяє виконувати тренувальні вправи в басейні. Індивідуальна робота забезпечує якісне усунення помилок та відпрацювання окремих технік.

Одже, тренувальне заняття складається з трьох основних етапів(підготовчого, основного, заключного), під час яких розподіляються навантаження на усі групи м'язів, рівномірно задіюються в тренування

усі системи організму, що сприятливо впливає на розвиток фізичних можливостей плавців.

2.2.Характеристика основних засобів та методів занять плаванням.

Тренер під час навчального процесу використовує засоби та методи, які дозволяють організувати тренувальний процес та досягти значних успіхів у вихованні спортсменів.

Основними засобами тренувань вважаються фізичні та технічні вправи, що дозволяють навчати спортсмена та вдосконалювати його техніки. Тренувальні вправи з плавання поділяють на декілька груп:

- **Загальнорозвиваючі** - застосовують для розвитку основних фізичних якостей у вихованців, для кращого засвоєння рухів. Це можуть бути рухливі ігри (волейбол, футбол), легкоатлетичні вправи(біг, ходьба, стрибки), гімнастичні вправи для розвитку гнучкості.
- **Підготовчі** – спрямовані для розвитку фізичних якостей, котрі дозволять краще засвоювати рухи з плавання. Підготовчі вправи сприяють формуванню технік плавання, правильної координації, та включають себе вправи на воді, на суші, імітації рухів.
- **Спеціальні фізичні вправи** – сприяють кращому вивченню та засвоєнню технік плавання, розвивають індивідуальні здібності спортсмена, сприяють кращому засвоєнню професійних якостей.

«Методи навчання – це такі раціональні способи і прийоми роботи за допомогою яких забезпечується швидке і якісне вирішення поставленого завдання – засвоєння навички плавання»[20,с.47].

Під час занять використовують **словесні, наочні та практичні методи** навчання. До словесної групи методів належать: бесіда, розповідь, рписання, команда, вказівка тощо. **Словесні методи** допомагають пояснити техніки вправ, застерегти виникнення помилок та попередити виникнення труднощів. Під час тренувань з плавання існують певні обмеження до використання словесних методів, розповідь чи пояснення не мають переходити до нудних лекцій, а бути чіткими та лаконічними. Характеристика словесних методів:

- **Метод бесіди** дозволяє зрозуміти, з чим виникають складнощі у спортсмена та дати відповіді на хвилюючі запитання.
- **Розповідь** дозволяє створити правильні налаштування на тренування, використовується під час організації ігор.
- **Метод описання** – формує уяву про рух, що вивчається, без поглибленого пояснення.
- **Метод команд і розпоряджень** слугує чіткій організації тренувального процесу та керівництва учнями під час плавання, він дозволяє сформувавши уявлення про місце, час та порядок дій. «На уроках плавання замість попередніх команд користуються розпорядженнями. Наприклад, „зробити глибокий вдих”, „покласти руки на дошку”» [20,с.48].
- **Метод вказівки** носить методичний характер, дозволяє виправляти помилки і недоліки вказуючи на них та не перериваючи рух, наприклад, якщо трене помічає помилки у русі рукою він віддає чітку коротку вказівку «Рука», плавець швидко усуває помилку не перериваючи виконання рухів.

Наочні методи допомагають створити в учнів конкретні уявлення про рух, або вправу, що вивчаються. Разом з образним поясненням наочне сприйняття допомагає зрозуміти сутність руху, що сприяє швидкому та міцному його засвоєнню[20,с.48].

До наочних методів належать: показ **рухів і вправ, навчальних наочних посібників, відеоматеріалів** тощо.

- **Показ рухів** дозволяє правильно сформулювати уяву про техніку руху у дитини, показувати вправи мають право лише кваліфіковані плавці, та лише перед тим, як учень почне самостійне виконання вправи у воді. «Ефективність показу багато в чому визначається положенням викладача по відношенню до групи: 1) він повинен бачити кожного учня, що забезпечує контроль і управління навчанням; 2) учні повинні бачити показ вправи у площині, яка відображає основну специфіку руху – його форму, характер, амплітуду» [20,с.49].
- **Навчальні наочні посібники** дозволяють краще зосередити увагу плавця на деталях, ці методи використовуються для пояснення статичних рухів, наприклад під яким кутом мають бути зігнуті руки під час виконання тих чи інших технік.
- **Метод показу відеоматеріалів** ефективний для пояснення важких технік на прикладі спортсменів високого рівня, завдяки цим методам формується чітка уява про високу технічну підготовку та деталі виконання руху.

До **практичної групи методів** належать метод вправ, ігор та змагань.

- **Метод вправ** передбачає часте інтенсивне повторення однакових рухів для кращого оволодіння техніками.
- **Метод змагань** передбачає виконання завдання на швидкість(наприклад: хто швидше подолає певну відстань). Обов'язковою є наявність рейтингової системи, щоб виховувати цілеспрямованість у учнів.

- **Метод гри** перебачає попереднє розучування вправ і рухів та сюжетну основу, тоді як під час змагань сюжет не обов'язковий.

2.3. Методичні особливості занять плаванням з дітьми підліткового віку

У пубертатний період спостерігається різке збільшення темпу росту у підлітків, швидкий набір ваги, адже починаючи з 13 років починає швидко розвиватися м'язова система підлітків через збільшення товщини волокон м'язів. Довгий період статевого дозрівання у спортсменів впливає на формування адаптації до нових рухів та вправ, в цей період розвитку дитини під час тренувань з плавання особливу увагу треба приділяти індивідуальній роботі з плавцем, та застосовувати індивідуальний підхід до учнів в умовах групової роботи під час удосконалення техніки і тактики кожного спортсмена. В підлітковому віці морфо-функціональний розвиток відстає від розвитку кістково-м'язової системи. Тому робота кровоносної системи може відбиватися на фізичному та психічному самопочутті підлітків. Розвиток серцево-судинної системи спортсменів досягає свого апогею у 20 років.

У підлітковому віці покращуються координаційні якості, зокрема просторова орієнтація, набагато краще розвиваються швидкісно-силові та силові здібності, проте повільніше розвивається швидкість, гнучкість, витривалість. Тож тренер повинен організовувати виконання учнями специфічних вправ на розвиток швидкості, гнучкості та витривалості. Вагоме значення у підлітковий період треба приділяти виховному аспекту тренувань, в цей час у дітей формуються лідерські якості, підлітки прагнуть до самовираження та самовдосконалення. Важливо вперіод роботи з підлітками звертати увагу на психологічні особливості кожного учня, дбати про комфортний емоційний клімат групи, створювати позитивний емоційний фон, адже в цей період часто

відбуваються гормональні сплески, які можуть чинити свій вплив на досягнення спортсменів.

Одже, під час організації тренування підлітків слід брати до уваги фізіологічні та психічні особливості розвитку дитини. Підбирати вправи для розвитку швидкості, гнучкості, та витривалості та приділяти увагу індивідуальному розвитку кожного учня.

РОЗДІЛ 3. Характеристика методик дослідження фізичного стану підлітків

3.1. Методики визначення фізичного розвитку підлітків

Аналіз фізичного розвитку проводять, порівнюючи індивідуальні показники дитини з нормативними. Основним методом аналізу фізичного стану та розвитку підлітків, є антропометричне дослідження та обробка одержаних результатів. Використовуючи при цьому метод орієнтовних розрвхунків та антропометричних стандартів.

Метод орієнтовних розрахунків базується на середніх показниках росту, ваги, обхвату грудної клітини, тому часто результати дослідження таким методом є дуже приблітхними з похибкою у 7%. Результати фізичних показників методу орієнтовних досліджень можуть використовуватися педіатрами для аналізу фізичного стану дитини.

Для більш поглибленого аналізу фізичного стану підлітків застосовують метод антропометричних стандартів, який дозволяє порівняти індивідуальні показники з нормативними у відповідності до віку та статі дитини. Виокремлюють сигматичні і центильні таблтці регіональних стандартів. Таблиці сигмальних стандартів дозволяють поравняти фактичні показники із середньою арифметичною величиною певної ознаки, тієї ж самої вікової і статевої групи, яку ми досліджуємо.

Результати дослідження виражають у сиграмах, позначаючи відхилення показників від нормативних. А використовуючи таблиці центильних стандартів, визначають центильній інтервал, якому відповідає фактична ознака величини, таким чином потрібно дати оцінку, враховуючи вік і стать пацієнта.

Метод достовірно характеризує варіації в біології та в медицині. Він не автоматизований, простий у використанні, не потребує поглиблених розрахунків, тож широко використовується у світі для аналізу взаємозв'язку між різними антропометричними показниками.

Одже, для аналізу фізичного розвитку підлітків застосовують метод орієнтовних показників та метод антропометричних стандартів, серед яких достовірнішим вважається метод антропометричних стандартів, саме тому у світі цей метод широко розповсюджений.

3.2. Оцінка стану соматичного здоров'я дітей та підлітків. Які займаються плаванням.

Молодший шкільний вік охоплює вікові межі 6-11 років - особливий період у житті дитини, саме в цей час формуються такі фізичні якості, як сила витривалість, гнучкість, та психологічні якості: наполегливість рішучість, сміливість.

Основний етап розвитку дитини припадає на 6-8 років, цей час розвивається координація, аналізатор рухів, формується рухова система в організмі. В цей період різнобічні фізичні навантаження є життєво необхідними для дитини, рух впливає на фізичний, емоційний, інтелектуальний розвиток та здоров'я дитини. У 6-7 років дитина втрачає вагу, через незвичну рухливість, тканини стають щільніші, а м'язи міцнішими. У семирічної дитини висока рухливість, діти у цьому віці можуть багато гратись, бігати, а от циклічні рухи під час плавання швидко втомлюватимуть. Молодший шкільний вік - період активного формування опорно-рухового апарату, тож у цей період у дітей росте ширина кісток, м'язів, та внутрішніх органів, проте уповільнений ріст у довжину. У цей період висока еластичність кісток та зв'язок, в той же час низька м'язистість. у дітей 7-6 років часто

спостерігаються викривлення хребта, це пов'язано зі швидким ростом та відносно маленькою кількістю м'язів, фізичні навантаження, а особливо заняття плаванням виконують профілактичну та корекційну функції. Задяки аквальному диханню грудною клітиною під час плавання зростає та міцнішає опорно-руховий апарат. а горизонтальне положення тіла дозволяє зняти напругу з хребта від ваги тіла, таким чином плавання виступає корекційним засобом, щоб усунути порушення постави. Циклічні швидкі рухи ногами, долаючи опір води, у горизонтальному положенні тренують зв'язки і м'язи гомілкового суглобу, сприяють укріпленню стопи, запобігають розвитку плоскостопості. Ріст м'язової системи відбувається нерівномірно, спочатку розвиваються м'язи плечового поясу, а вже потім м'язи тазу та ніг, окостеніння також відбувається поступово: окостеніння нижніх кінцівок проходить повільніше, ніж окостеніння верхніх.

Починаючи з 7 років проявляються статеві відмінності тілобудови у дітей. У період молодшого шкільного віку показники зросту, ваги, обхвату грудної клітини хлопців значно перевищують показники дівчат. Нормативні показники підтягування, бігу, стрибків у висоту у хлопців кращі ніж у дівчат. Особливості серцево-судинної та дихальної системи: “Серцевий м'яз у дітей є відносно слабшим, ударний об'єм серця менший, ніж у дорослих, тому посилення серцевої діяльності проходить через збільшення частоти серцевих скорочень. Разом з тим серце дитини добре постачається кров'ю через широкий просвіт (переріз) коронарних судин, невисокий кров'яний тиск та еластичність артерій, чим пояснюється витривалість серцевого м'язу і висока інтенсивність його роботи. Звичайні для цього віку порушення ритму серцевих скорочень та непостійність кров'яного тиску є нормальними віковими особливостями та нічого спільного з патологією не мають”[42].

При систематичних заняттях плаванням починаючи з 7 років збільшується життєва ємність легень, адже під час спортивних способів плавання при видиху треба долати опір води, який набагато сильніший опору повітря, а при вдиху долати опір тиску води на тіло. Дихальні м'язи, які беруть активну участь у процесі дихання під час плавання розвиваються, зміцнюються, збільшується життєва ємність легень та еластичність грудної клітини. у дітей молодшого шкільного віку дихання має грудний тип, і ребра знаходяться значно вище ніж у дорослих, саме тому у дітей виникає потреба у інтенсивному частому диханню. “У даний віковий період спостерігається підвищене порівняно з підлітковим віком значення хвилинного об'єму дихання (ХОД) на 1 кг ваги тіла у спокої. Зона складає 160-170 мл•кг-1 (у підлітковому віці - 125 мл•кг-1). Потреба в інтенсивній вентиляції легенів пов'язана у цей час з побудовою і розвитком тканин та збільшенням маси тіла. Уміння правильно дихати має велике значення для всього організму. Постановці правильного ритму дихання - із скороченим вдихом і подовженим видихом - дуже допомагають заняття дихальною гімнастикою, а також засвоєння техніки спортивних способів плавання” [42].

Правильне дихання під час занять плаванням позитивно впливає на серцево-судинну систему, таким чином фізіологічні функції внутрішніх органів стають стійкішими внаслідок кисневого насичення крові. Нервова система перебуває у спокійному стані, тому у дітей проявляється зацікавленість, увага до занять та ігор на воді: “До основних особливостей сприйняття та поведінки дітей можна віднести високу емоційність та швидку збудливість, що проявляється як у рухах, так і у мові. Тому ігровий метод з його емоційністю та динамізмом є основною формою роботи з дітьми. Дитина швидко втрачає інтерес до справи, що вивчається, якщо вона не виходить відразу, викликаючи негативні емоції. Висока емоційність заняття, правильне заохочення та

оцінка дій дитина забезпечують стійку увагу. І навпаки, довготривалі монотонні завдання сприяють втраті інтересу до занять плаванням та погіршенню їх відвідування” [42].

Діти молодшого шкільного віку мають предметно-образне мислення, тому під час пояснення вправ необхідно застосовувати порівняння, а також демонструвати виконання вправ на прикладах.

Івана Пілярська дослідила позитивні зміни від занять плаванням та фізичних вправ, на фізичний розвиток дітей. Дослідниця проаналізувала ефективний вплив занять плаванням на покращення антропоморфних і фізіологічних показників дітей віком від 6 до 9 років.

“Головним чинником збереження здоров’я є нормовані фізичні навантаження, насамперед плавання та фізичні вправи у воді. Необхідність їх застосування зумовлюється різнобічним впливом на організм дитини. Заняття з плавання зумовлюють підвищення загального тонусу, активізують діяльність центральної нервової системи, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, стимулюють обмінні процеси, забезпечують перерозподіл м’язового напруження, зміцнення м’язів, створення м’язового корсета. Виконання фізичних вправ у воді тренують організм, сприяють виникненню й закріпленню нових умовних рефлексів, руйнують стереотип неправильного утримання тіла” [42].

Під час проведення дослідження науковці керувалися методологічним урахуванням наступних показників: “Фізіологічне навантаження, дозування, що відповідали загальному рівню фізичної підготовки дитини; передбачали вплив на весь організм досліджуваних; перед виходом на воду включали в підготовче заняття і загальнорозвивальні, і спеціальні вправи; складаючи план занять, ураховували принцип поступовості та послідовності підвищення й зниження фізичного навантаження, витримуючи фізіологічну криву

навантаження; при підборі та застосуванні вправ дотримувалися принципу чергування скорочення м'язових груп, що брали участь у виконанні фізичних вправ і фізичних навантажень”[31].

Експеримент тривав протягом року. На початку дослідження у дівчаток та хлопчиків були зняті показники віку, зросту, ваги, артеріального тиску, життєвої ємності легень, частоти серцевих скорочень. За показниками пульсу і тиску розвиток дітей відповідав їхньому вікові. Вага, зріст та показники життєвої ємності легень були нижчими за середні показники.

Показники окружності грудної клітки після експерименту збільшився на 3-4 сантиметри, у хлопчиків показники вищі ніж у дівчаток. Тож аналізуючи результати дослідження можемо стверджувати про позитивний вплив плавання на антропоморфні та фізіологічні показники у дітей молодшого шкільного віку. Діти виростили на декілька сантиметрів, набрали вагу, покращили стан м'язів, натренували правильну поставу та повірили у свої сили.

Середній шкільний вік охоплює період з 11 до 15 років. Це час активного статевого розвитку. Відбувається багато фізичних та психічних змін в організмі дитини. В цей час тіло росте у довжину та ширину, змінюються пропорції (руки та ноги стають довшими), у хлопців з 12 років починаються швидкі темп росту у висту, а починаючи з 13 років – набір ваги. В цей період тимчасово порушується координація рухів, що може впливати на техніку виконання вправ.

В період інтенсивного розвитку у дітей часто спостерігається порушення постави. Заняття плавання в цей час виконують корекційну функцію та попереджають розвиток викривлень хребта. Починаючи з 13 років дівчата починають рости в ширину, збільшуються об'єми, грудей, плача, стегна. Гормональні зміни в організмі пришвидшують ріст м'язових волокон, збільшується об'єм м'язів у всьому організмі.

Заняття плаванням дозволяють тренувати усі групи м'язів, рівномірно розподіляючи навантаження, завдяки заняттям плавання формуються гарні пропорції фігури. Оскільки збільшилась кількість м'язових волокон - збільшились силові можливості організму. станова сила 12-річних дітей становить близько 60 кілограм, період активного приросту сили спостерігається до 14 років. потім поступово зменшується. Дівчата значно поступаються в силі хлопцям. в цей період потрібно активно розвивати гнучкість та рухливість суглобів. Висока нервова збудливість, притаманна для цього періоду дозволяє розвивати швидкість, саме тому плавці в цей час досягають значних досягнень у плаванні. “До 14-15 років досягає високого рівня здатність утримувати максимальний темп рухів, здатність відтворення просторово-часових параметрів руху: амплітуди, прискорення, величини м'язових зусиль. Покращується моторна адаптація, показником якої б уміння застосовувати засвоєні рухові навички у змінних обставинах (умовах) зовнішнього середовища. У дітей 11- 13 років значно швидше і якісніше проходить процес формування рухових навичок порівняно з дітьми молодшого шкільного віку. У віковий період 11- 14 років закінчується структурне і функціональне формування серцево-судинної і дихальної систем, що лімітують функціональний рівень працездатності”[42].

Вага та обсяг серця у цей період у порівнянні з пропорціями тіла більші, ніж у дорослих. “У період статевого дозрівання - з 12 до 15 років - вага серця і величина систолічного викиду зростають майже у 2 рази. Найбільший об'єм серця спостерігається у дівчат в 11 років та у хлопців - в 14 років, найбільша вага серця у дівчат - в 13-14 років, у хлопців - в 16-17 років. У період статевого дозрівання відбувається значний ріст м'язових волокон серця і збільшення діаметрів його судин. Відносна кількість крові у підлітків на 1 кг ваги тіла більше, ніж у дорослих”[42]. Серцевий м'яз підлітка значно витриваліший, через

активне кровопостачання, яке у порівнянні з 18-річним юнаком є вдвічі більшим. В цей час заняття плаванням чинять позитивний вплив на роботу серцево-судинної та кровоносної системи. “Горизонтальне положення тіла при плаванні створює полегшені умови для роботи серця, а механічна дія тиску води на поверхню тіла допомагає відтоку крові від периферії і пересуванню її до серця. Внаслідок занять плаванням знижується систолічний тиск крові, підвищується еластичність судин, збільшується ударний об’єм серця. Це у першу чергу можна спостерігати за зміною частоти пульсу: у дітей, які систематично займаються плаванням, пульс на 10-15 ударів в 1 хвилину є меншим, ніж у дітей, які не займаються плаванням”[42]. У цей період спостерігається порушення ритму серцевих скорочень внаслідок гормонального дисбалансу.

“У цьому періоді значно збільшується життєва ємність легенів (ЖЄЛ). Вже з 10 років починають з’являтися статеві відмінності у дихальних рухах, які формуються остаточно у 13-15 років: у дівчат розвивається переважно грудний тип дихання (реберний), у хлопців - черевний (діафрагмальний)”[42].

Завдяки заняттям плавання формується діафрагмальний тип дихання та збільшується життєва ємність легень. “У період з 12 до 15 років зменшується частота дихання (ЧД) і хвилинний об’єм дихання (ХОД), але підвищуються абсолютні показники легеневої вентиляції та утилізації кисню із повітря, то вдихається. З віком із збільшенням маси тіла збільшується максимальне поглинання кисню (МПК).” [42]. У юнаків та дівчат споживання кисню майже однакове, діти в цьому віці швидше звикають до м’язової роботи, та інтенсивніше відновлюються, ніж дорослі.

У підлітковому віці дуже висока здатність до засвоєння нових вправ та рухів, тому заняття плаванням в цей час засвоюється легко та приносить велике емоційне задоволення плавцям. У період статевого

дозрівання діти починають прагнути до самостійності, повністю зникає дитяча безтурботність, відбувається переоцінка можливостей. Фізіологічні та психічні зміни в організмі супроводжуються дратівливістю та збудливістю. Підлітки схильні до частих перепадів настрою. Заняття плаванням позитивно впливають на стан нервової системи, діти стають спокійнішими, а дисципліна під час тренувань виховує риси самостійності, цілеспрямованості, врівноваженості. Таким чином можемо стверджувати, що заняття плаванням у пубертатному періоді дозволяє уникнути виникнення багатьох захворювань опорно-рухової системи, сприятливо впливає на всі функції та системи організму та виховують позитивні якості характеру підлітка.

15-17 років- період старшого шкільного віку, коли припиняється ріст у довжину. У цей період у юнаків та дівчат продовжується ріст плечей та грудної клітини, пропорції тіла стають все більше схожими на пропорції дорослої людини. “Спостерігається інтенсивний ріст м’язової маси (складає біля 50 % ваги тіла) і внаслідок цього збільшення м’язової сили. Показники станової сили у 15- річних хлопців досягають 90-100 кг. В цей та у подальші вікові періоди рівень силових можливостей у юнаків значно вищі за дівчат. Закінчується формування рухової функції (досягає рівня розвитку її у дорослих). Удосконалюється регуляція всіх систем організму, значно підвищується фізична працездатність (майже не поступається рівню у дорослих)”[42]. Частота серцевих скорочень у старших підлітків зменшується до 65-75 ударів, а внаслідок занять плаванням ЧСС знижується до 50-60 ударів за хвилину, завдяки зміцненню м’язів серця, внаслідок регулярних занять плаванням.

“У цьому віці стабілізуються показники кров’яного тиску, гемоглобіну у крові і міоглобіну у м’язовій тканині, ЖСЛ. Абсолютні показники легеневої вентиляції (ЛВ), величини МПК та кисневого

боргу (КБ) майже досягають рівня дорослих. Максимальні цифри МПК зареєстровані у дівчат 15-16 років, у юнаків 17-18 років, тобто функціональна готовність дихальної системи у дівчат настає на 2 роки раніше за юнаків”[42]. Хоча більшість показників відповідають показникам здорової людини, не слід давати високі навантаження, адже в організмі підлітка відбувається безліч реакцій, що зумовлюють збудливість нервової системи. Функціональні можливості обмежені, незважаючи на фізичну форму, це обов'язково слід враховувати при розподіленні навантажень. У старшому підлітковому віці закінчується формування статевих ознак у юнаків та дівчат, хлопці мають ширші плечі, вузький таз та менше підшкірного жиру ніж дівчата. фізична працездатність дівчат менша ніж у юнаків, це зумовлено меншою вагою та обсягом серця, вищим кров'яним тиском і частотою пульсу, меншою життєвою ємністю легень та частішим диханням. Дівчата мають вищу за хлопців гнучкість проте меншу силову підготовку. проте світові рекорди жінок з плавання прирівнюються чоловічим досягненням. це пояснюється специфічною тілобудовою жінок, та специфікою виду спорту: “Жінки у всіх вікових періодах мають кращі гідродинамічні якості порівняно з чоловіками:

1) кращу плавучість внаслідок більш легкого кістяка, менш розвинутих м'язів;

2) стійку рівновагу тіла внаслідок ближчого розташування центрів тяжіння і плавучості;

3) кращу обтічність внаслідок форми (відсутність різкої різниці між шириною плечей і тазу) поверхні тіла в результаті гладкого рельєфу м'язів, гладкої та еластичної шкіри. Жінки випереджають чоловіків за рівнем розвитку гнучкості, координації, точності і пластичності рухів, що впливає на якість засвоєння спортивної техніки. Величина тягових зусиль під час гребка у плаванні досягає 12-25 кг, а статичні напруження для підтримки робочої пози плавця є незначними,

що є досить посильним навантаженням для жінок, про що свідчить їх високі спортивні досягнення”[42].

Відомо, що у школах, в яких працюють спортивні секції, показники здоров'я та дисципліни дітей вищі. “Проте спортивно-оздоровча робота в школах поки що має епізодичний характер. Однією з причин низького рівня організації спортивних занять у школах є недостатня розробленість її методичних основ, відсутність методичних матеріалів, а також недостатня увага вузів до питань підготовки вчителів для роботи цього спрямування” [29].

Плавання рекомендується для поліпшення фізичного стану підлітків, сприятливо впливає на всі показники функціональних систем організму, та рекомендується без обмежень усім здоровим людям. В результаті довгих систематичних тренувань поліпшується робота дихальної системи, змінюється тонус м'язів грудної клітини, внаслідок чого поліпшується координація рухів, виховується гарна постава, розвивається гнучкість та загальний рівень фізичної підготовленості.

Докладно проаналізував у своєму дослідженні вплив плавання на фізичні показники підлітків вчений Л.Горбунов. В експерименті взяли участь 58 учнів 11 класу, які займаються в секції плавання.

Учні контрольної групи відвідували спортивні гуртки двічі на тиждень та займалися плаванням у басейні на уроках фізичної культури в межах навчальної програми. Учні експериментальної групи відвідували секцію плавання двічі на тиждень та уроки фізкультури в межах навчальної програми.

Під час експерименту у учнів обох груп був визначений рівень фізичної підготовленості: “За всіма показниками фізичної підготовленості учні 11-х класів і контрольної, і експериментальної груп показали невисокі результати. За результатами первинного дослідження було визначено, що у досліджених дітей низькі показники витривалості, швидкості та сили.

Після закінчення експерименту, який тривав один рік показники контрольної і експериментальної груп суттєво відрізнялися на користь експериментальної групи. Після закінчення експерименту у результатах контрольної групи позитивних змін не виявлено, у порівнянні з початковими даними експерименту, а у експериментальній групі результати значно зросли.

Результати дослідження дозволяють нам стверджувати про позитивний вплив плавання на фізичні показники. Адаже після завершення експерименту результати швидкості зросли на 0,4 секунди у дівчат та на 0,6 секунд у хлопців, показники витривалості, у аналізі бігу на 2000 метрів покращились на 0,8 хвилин у дівчат та 0,28 хвилину хлопців. Гнучкість нахилів тулубу вперед стала кращою на 2 см., перевірка сили під час підтягування стала кращою на 2 рази у хлопців та 3 рази у дівчат, швидкісно-силові показники у результаті перевірки стрибків у довжину стали кращими на 25 см. у хлопців та 35 см. у дівчат.

Таким чином можемо стверджувати, що плавання впливає на збільшення фізичних показників, краще, ніж інші спортивні секції, адже учні експериментальної групи, які відвідували секцію плавання, показали результати вищі, ніж учні контрольної групи, які відвідували інші спортивні секції.

ВИСНОВКИ

Плавання - універсальний вид спорту, до занять якого допускаються люди різного віку та різного стану здоров'я. Як вид спорту плавання немає жодних протипоказань, займатись плаванням можуть люди з вадами розвитку.

Ми проаналізували праці науковців:

За результатами вивчення теми нашої роботи та аналізу методичної літератури можемо стверджувати, що плавання позитивно впливає на роботу всіх фізичних систем організму людини. Покращується робота дихальної системи, внаслідок долання опору води плавець витрачає більше енергії, внаслідок чого виникає потреба дихати частіше. В результаті регулярних тренувань збільшується життєва ємність легень, зміцнюються м'язи грудної клітини, відбувається насичення крові та тканин тіла киснем. Ми дослідити методичні характеристики структури тренувального заняття, засобів та методів організації багаторічних тренувань, методичні особливості під час тренувань підлітків.

Нами був проаналізований позитивний вплив плавання на роботу серцево-судинної системи, що покращує не лише роботу серця, а й загальне самопочуття спортсменів.

Під час плавання організм людини знаходиться у горизонтальному положенні, що є не притаманним жодному виду спорту. Завдяки горизонтальному положенню знімається напруга з хребта від маси тіла, організм знаходиться у близькому до невагомості середовищі, що сприятливо впливає на кісткову систему.

Внаслідок тренувань задіяні майже всі групи м'язів, таким чином м'язова система організму розвивається синхронно, не перевантажуючи жодну групу м'язів та задіюючи частини м'язів, які важче піддаються тренуванням.

Нами були проаналізовані особливості занять плаванням осіб, які мають вади зору та дихальної системи. Внаслідок вад здоров'я діти не

можуть повноцінно займатися спортом, тому можуть виникати нові захворювання, пов'язані з роботою опорно-рухової та м'язової систем системи. Плавання позитивно впливає на здоров'я неповносправних осіб, виконуючи корекційну функцію та попереджаючи виникнення нових захворювань, що робить плавання найбільш доступним видом спорту. Слід зазначити, що заняття плаванням формують позитивний емоційний фон, що також добре відбивається на здоров'ї спортсменів.

Дітям притаманна нервова збудливість та велика кількість реактивних процесів в організмі внаслідок ростової активності. Регулярні заняття плаванням заспокоюють нервову систему, роблять дітей дисциплінованими та цілеспрямованими.

Під час організації тренувального процесу тренер використовує загально розвиваючі, підготовчі та спеціальні вправи, використовує словесні, наочні та практичні методи роботи, застосовує фронтальні, групові, парні, індивідуальні форми роботи, які слугують для правильної результативної роботи під час тренувального процесу.

Ми проаналізували вплив плавання на різні вікові групи дітей шкільного віку. В результаті досліджень ми дійшли висновків, що діти, які займаються плаванням регулярно, мають кращі антропоморфні показники, на відміну від дітей, які плаванням не займаються.

Можемо стверджувати, що плавання позитивно впливає на показники сили, фізичної витривалості, швидкості, спритності, гнучкості. Діти, які займаються плаванням мають показники вищі, ніж діти, які займаються іншими видами спорту.

В результаті нашого дослідження були повністю розв'язані завдання та досягнута поставлена мета.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аветисов Э.С. Занятие физической культурой при близорукости / Э.С.Аветисов, Е.И.Ливадо, Ю.И.Курпан. — Изд 2-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 103 с.
2. Андриющенко Л. Б., Цуцаева М. В. Проблемы формирования здоровья молодежи / Л. Б. Андриющенко, М. В. Цуцаев // Здоровье. Интеллект : биоинформационные оздоровительные технологии : материалы 1-й Междунар. науч.-практ. конф. – Волгоград : [б. и.], 2001. – С. 30–34.
3. Биканов С.Р. Плавання в школі: навчально-методичний посібник для вчителів фіз. культ. загальноосвітн. шкіл. – Вінниця: обл. ін-т післядипл. освіти педагогіч. працівників, ВДПІ, 1996. – 102 с.
4. Булатова М. Н. Плавание для здоровья : учебное пособие / М. Н. Булатова, К. П. Сахновский. – К. : Здоров'я, 1988. – 136 с.
5. Булгакова Н. Ж. Плавание : учебное пособие / Н. Ж. Булгакова. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 288 с.
6. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе. – М.: Просвящение, 1974. – 192 с.
7. Викулов А. Д. Плавание : учебное пособие / А. Д. Викулов. – М. : “Владос-Пресс”, 2003. – 386 с.
8. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. – Ч.П.: Учебник. – Одесса.: Друк, 2006. – 696 с.
9. Ганчар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания. – Одесса.: Друк, 1996, – 84 с.
10. Гета А. Особливості психоемоційного розвитку слабозорих дітей шестирічного віку в умовах корекції засобами фізичної культури (на прикладі плавання) / Алла Гета // Молода спортивна наука України:

зб наук.стат. в галузі фіз.культ та спорту — Львів, 2005. — Вип.9. Т.2. — С.133—136.

11. Глазирін І. Д. Плавання: Навч. посібник. — К.: Кондор, 2006.- 502 с. 8. Инясевский К. А. Плавание: методическое пособие для преподавателей и студентов вузов. — М.: Высшая школа, 1978. — 182 с.

12. Горбунов Л. Вплив занять плаванням на рівень фізичної підготовленості учнів, які навчаються в старших класах / Леонід Горбунов. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. — 2009. — №3. — С. 55–57.

13. Грітченко Н.В. Основи фізичного виховання, лікарського контролю і лікувальної фізичної культури. — М.: Медицина, 1972. — 272 с.

14. Дубогай О. Д., Панчелов Б. П. та ін. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів / О. Д. Дубогай, Б. П. Панчелов. — К. : Оріяни, 2001. — 205 с.

15. Єракова Л. Диференційоване фізичне виховання сліпих та слабозорих школярів / Любов Єракова // Молода спортивна наука України: зб наук.стат. в галузі фіз.культ та спорту — Львів, 2005. — Вип.9. — Т.2. — С.137—142.

16. Зенов Б. Д. Специальная физическая подготовка пловца на суше и воде : учебное пособие / Б. Д. Зенов, И. Н. Кошкин, С. М. Вайцеховский. — М. : Физкультура и спорт, 1986. — 79 с.

17. Карпова І. Б. Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посіб. / І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов. — К. : КНЕУ, 2005. — 104 с.

18. Комплексні програми середньої загальноосвітньої школи. Фізична культура 1–11 класи. — К.: Освіта, 1993. — 53 с.

19. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Державний комітет з фізичної культури і спорту України. — К. : [б. в.], 1998. — 20 с.

20. Крук М. З. Теорія і методика викладання плавання [Електронний ресурс] / М. З. Крук, С. Р. Биканов, А. З. Крук // вид-во Житомирського державного університету Ім. І. Франка. – 2010. – Режим доступу до ресурсу: <http://eprints.zu.edu.ua/5897/2/2009.pdf>.
21. Кубышкин В.И. Учение школьников плавать: Кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1988. – 112 с.
22. Литовченко Г. О. Плавання: навч. посібник. Для студентів педагогічних вузів спеціальності 7.010103 – фізична культура – Чернігів, 2005. – 123 с.
23. Литовченко Г. О., Ткач Н. М., Ткач Е. М. Навчання плаванню: метод посібник.– Чернігів: ЧДПУ ім. Т. Шевченка, 2004. – 97 с.
24. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: ФиС, 1983. – 228 с .
Крук М.З., Биканов С.Р., Крук А.З. 82
25. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы физического воспитания школьников. Учеб. пособие для студентов пед. спец. высш. учеб. заведений. – М.: Просвещение, 1989. – 222 с.
26. Наука в олимпийском спорте. – Вып. 1. – К.: НУФВСУ Олимпийская литература, 2009. – 244 с.
27. Никитский Б. Н. Плавание : учебник для педагогических институтов / Б. Н. Никитский. – М. : Просвещение, 1981. – 286 с.
28. Олексієнко Я.І., Дудник І.О., Усатова І.А. Фізичне виховання студентів з послабленим станом здоров'я: навчально-методичний посібник. – Черкаси, 2010. – 248 с.
29. Папуша В. Г. Методика фізичного виховання школярів : форми, зміст, організація / В. Г. Папуша. – Т. : Підруч. і посіб., 2006. – 196 с.
30. Парфьонов В.О. Плавання: Підручник для фак. фіз. виховання пед. ін-тов. – К.: Вища школа, 1974. – 300 с. 15.Плавание:

Учеб. для пед. фак. ин-тов физ. культ. / Под ред. Булгаковой Н.Ж. – М.: ФиС, 1984 – 288 с.

31. Пілярська І. Вплив плавання та фізичних вправ у воді на фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку / Іванна Пілярська. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. – 2012. – №4. – С. 323-325.

32. Платонов В.М., Фесенко С. П. Сильнейшие пловцы мира (методика спортивной тренировки). – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 304 с.

33. Платонов В.Н. Плавання, – К.: Олимпийская литература, 2000. – 496 с.

34. Прыткова Е. Г. Физическая работоспособность как ведущая составляющая здоровья человека / Е. Г. Прыткова, И. М. Сазонова // Спортивная медицина. – 2005. – №1. – С. 26–29.

35. Рибковський А. Г., Канішевський С. М. Системна організація рухової активності людини / А. Г. Рибковський, С. М. Канішевський. – Донецьк : ДонНУ, 2003. – 436 с.

36. Розпутняк Б., Ніфака Я. Навчання дітей плавання в оздоровчому таборі / Б. Розпутняк, Я. Ніфака // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 214–218.

37. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / Селуянов В. Н. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.

38. Сергеев В. А. Лечебное плавание при хронических неспецифических заболеваниях легких у детей / В. А. Сергеев., 1975.

39. Силант'єв Д. Корекція розвитку слабозорих дітей засобами плавання / Денис Силант'єв, Ніна Байкіна // Молода спортивна наука України: зб наук.стат. в галузі фіз.культ та спорту — Львів, 2001. — Вип.5. — Т.2. — С.281—284.

40. Ткач Е.М. Плавання. Початкове плавання. Навчально-методичний посібник. – Чернігів: ЧДПУ ім.Т.Г.Шевченка, 2006. – 142 с.

41. Формування здорового способу життя / О. Яременко, О. Вакуленко, Л. Жаліло [та ін.] – К . : [б. в.], 2000. – 232 с. 5. Эксклюзивные подходы к определению функциональной подготовленности и функционального состояния организма / Матеріали ІХ Міжнародного наукового конгресу “Олімпійський спорт і спорт для всіх”. – К. : Олімп. л-ра, 2005. – С. 804.

42. Чаплінський М. М. ОСОБЛИВОСТІ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ [Електронний ресурс] / М. М. Чаплінський, О. Ю. Сидорко – Режим доступу до ресурсу:

http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/19635/1/%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%BB.%D0%BF%D0%BE%D1%87%D0%B0%D1%82.%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87.%20%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8E_017%20%D0%A4%D0%9A%D1%96%D0%A1_2%20%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81.pdf.

43. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с.

44. Шульга Л.М. Оздоровче плавання: Навчальний посібник / Шульга Л.М.. — К.: Олімп.л-ра, 2008. — 232 с.

45. Яримбаш К.С. Корекційний вплив занять плаванням на розвиток пізнавальної діяльності слабозорих підлітків // Молода спортивна наука України: Збірник наукових статей в галузі фізичної культури та спорту. — Вип. 8. — Т.2. — Львів: ЛДІФК, 2004. — С. 408—411.